







7. కర్మవచనము ౧2 వ శ్లోకమును కూడా పరిశీలించి  
అందులోని వాక్యాలు అర్థం చేసుకొని వాటిని  
మనస్సులో నిలుపుకోవాలి. అప్పుడు మనస్సులో నిలుపుకో  
గలిగినప్పుడు అది మనస్సులో నిలుపుకోగలిగినప్పుడు  
అది మనస్సులో నిలుపుకోగలిగినప్పుడు అది మనస్సులో నిలుపుకోగలిగినప్పుడు



అంధభాషగాని, అంధునిగాని అవరింపబడుట లేదు ఇట్టి  
గొప్పపనియైన అంధ్ర వ్యక్తిత్వమును మూచించు పాపకాలగా  
ని, గంభీరముగాని లేదు

దేవాలయములు

రెండుమాడు గొప్ప జేవాలయములు గలవు వీటిలో  
 క్రిష్ణపు వంశీకర జేవాలయములు ప్రసిద్ధియును వీటికొరకు  
 ప్రతి దుక్కొనునందు అమ్మబడు సువంశంధి కొంతదనము పేక  
 రింపవలదుమృదును దీనిసంఖ్య యిందుమీదు జెయ్యి రెండు  
 వేలవ క్కొగలు ఈసొమ్ము పరిపంచకరముజరుగు భక్తిప్ర

విషయములలోను వె-

తెలంగాణ శాసన సభకు మొదటి సారిగా జరిగిన సమావేశం ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణకు ప్రతిబంధకంగా ఉన్నందున జరిగినట్లుగా భావించి, మానవ హక్కులను ఉల్లంఘిస్తున్న ప్రభుత్వంపై శాసన సభ 90 శాతం సభ్యులు ప్రభుత్వాలపై విమర్శలు చేశారు. సభకు హాజరైన సభ్యుల 90 శాతం సభ్యులు ప్రభుత్వాలపై విమర్శలు చేశారు. సభకు హాజరైన సభ్యుల 90 శాతం సభ్యులు ప్రభుత్వాలపై విమర్శలు చేశారు. సభకు హాజరైన సభ్యుల 90 శాతం సభ్యులు ప్రభుత్వాలపై విమర్శలు చేశారు.

శ్రవణము, హృదికథ జననము

మన గానవీరవైన బిరుదు ము లు, సు వర్ణ పతక ము లు పోలికలు గానవు. వీరావధింకగుల కైంకర్యముగ నీచితులను చూడగానామ చేయదొడవనను దైత్యులను సువర్ణవర్ణకముల చేసిని గానబెడించెను. అనగాదాననమేమో సెలగుని యిచ్చుచే ప్రజలను, దైత్యులను వీరగా నూతనవిషయమును కనబరచి, ఉత్తమమును ప్రకాశింపజేయుగ జేసిరి. అంధప్రభావ అదైత్యవేదకముననుగ కెంతవరకు గోపురమున విషయమును వీరగా నూతనవిషయము నూచి గానించెను.

**Abstract**—The purpose of this study was to determine the effect of a 10-week training program on the heart rate (HR) and energy expenditure (EE) of sedentary, middle-aged women. The subjects were randomly assigned to a control group (CON) and an exercise group (EX). The EX group performed a 10-week training program consisting of three sessions per week of aerobic exercise. The HR and EE were measured at baseline and at the end of the 10-week training program. The EX group showed a significant decrease in HR and a significant increase in EE compared to the CON group. The results of this study suggest that a 10-week training program can improve the cardiovascular fitness and energy expenditure of sedentary, middle-aged women.

గంధాలయ ప్రభు  
వారికోత్సవము  
జిల్లాపూర్వము

APR 1967

[illegible]

స్థాయిరేఖ పాల్గొని  
మొదట కలుగు

అందుకు అధిక సంఖ్యయందు వాల్టాని సభ జయప్రదము  
గా జరుపగలరను నమ్మకము గలదు.

హైదాబాద్ - బంధ

— బంధరు

రా.అ.శి.)  
అమృతమగు ఆభివృద్ధిగాంచినది  
భూరునకు

{ గా. ౧,౦౦,౦౦౦  
అ. ౭,౫,౦౦౦  
శ. ౧,౦౦,౦౦౦  
ఁ. ౧,౦౦,౦౦౦

మూటికి ౧౦ మూడేమ  
నీసోనీ భీమాచేయుట ధర్మము  
మరుకుబడిగ వివిధము కావలెను

గాడేపల్లి జగన్నాథం  
దేవేంద్రునిపేర్లు, రామకోటి, సామరాజులు.

జూను ౧ వ తేది ప్రారంభము

==EDSU==

— య దుని కు —

బండియాలో ఆంధ్రులు తక్కువ ధరల

== అ మ్మ క ము ! ==

యద్దు అంగళ్లన్నిటిలోను అన్ని సరకులు

సూటికి గొప్ప పంతున తగ్గింపు

జూను ౧ — జూను ౧౦

అమ్మకపు కాలములో మాకుచేసే మెయిలు ఆర్డర్లన్నిటిని ఈ తగ్గింపు ధరల

యద్దులమారు. కాంటిన్మెంటు, అన్ని మెయిలు ఆర్డర్లను,

శ్రేణి అక్షరముల ప్రాయము:—

Dept G. P. 84A, P. O. Box 168, Bombay.

# ఎంపైరు ఆఫ్ ఇండియా లైఫ్ అసూర్య రెస్యూ కంపెనీ లిమిటెడు

సంఖ్య ౧౮౯౨ లో స్థాపితము  
 ౧౮౯౩, మార్చి, నే ౧ డిజి మండ్ల ములగు పాలిటలైఫ్ వర్క్సు ఇంటర్నల్ ట్రాఫిక్ వసులు  
 ఈ క్రిందివిధమున వృద్ధిచేయబడినది.

యావత్తే తేపు భీమామైవో సర్వకృపమునకు	యంతోమంటు భీమామైవో. సంవత్సరమునకు
చూ ౧౦౦౦ లకు చూ ౧౬ పాశ్చాత్యు	చూ ౧౦౦౦ లకు చూ ౧౮ లు
యండ్ల రాష్ట్ర యిండియా లైఫ్ లిమిటెడ్ బొంబాయి	అలమిఖానా అంధకంపెనీ మానేజర్లు

Head Office  
 EMPIRE OF INDIA LIFE  
 Building Bombay

ALLUM BHARUCHA & Co  
 Managers

Apply for prospectus to  
 ప్రాప్త్యను మొనిలవివరములకు క్రింది చిరునామాకు వ్రాయు  
 వి. యస్. పురోహిత్  
 బ్రాంచి టెలిగ్రాఫ్  
 V. N. PUROHIT  
 Branch Secretary  
 Residency, Hyderabad-Deccan

## నేనివిధముగా తలచుండును పాగొట్టుకొంటిని

నేను పాగొట్టుకొంటుంటే ఎంతగా నష్టము పొందజేయును అదిచేయి  
 పాగొట్టుకొంటేయి అందువల్ల యుగమునకు. అప్పుడు నేను అప్పుడునే నేను  
 ను నూర్చు చి పాగొట్టుకొంటున్నాను పాగొట్టుకొంటేయి అందువల్ల యుగమునకు  
 అప్పుడు నేను అప్పుడునే నేను పాగొట్టుకొంటున్నాను పాగొట్టుకొంటేయి  
 అప్పుడు నేను అప్పుడునే నేను పాగొట్టుకొంటున్నాను పాగొట్టుకొంటేయి

అలా పాగొట్టుకొంటే అప్పుడు ఇంకొకటి అప్పుడు నేను పాగొట్టుకొంటున్నాను  
 అప్పుడు నేను పాగొట్టుకొంటున్నాను అప్పుడు నేను పాగొట్టుకొంటున్నాను  
 అప్పుడు నేను పాగొట్టుకొంటున్నాను అప్పుడు నేను పాగొట్టుకొంటున్నాను  
 అప్పుడు నేను పాగొట్టుకొంటున్నాను అప్పుడు నేను పాగొట్టుకొంటున్నాను

తనూరు చేయుచూ:-

జి. యస్. పటన్యాలా

189/84 కళ్యాణ్ వీధి. బొంబాయి 3  
 పార్సీవీధి, కానాల్ గోడౌన్. బొంబాయి



## నిజం వైపున ఉన్నారని నిరూపించు

ఈ ౧౯ వ శతాబ్దమున మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా  
 మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా  
 మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా  
 మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా  
 మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా

అంతటా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా  
 మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా  
 మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా  
 మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా  
 మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా మొదటిసారిగా

## నాంబిల్లో ప్రాచుర్యం కలుగుచు

పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము  
 పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము  
 పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము  
 పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము పాపము

మీరువచ్చి ప్రవర్తించుచు అనేక వస్తువులను చూచివలెనని ముమ్మలగు వ్యాపయవ్యాపకముగా

ఇండియా యొక్క

విజయము:

అపూర్వమైన వస్తు పదార్థము:

నూచులు కిచే సమయము:

ఇది తప్పి న మహాకవి

చాకరు:

ప్రత్యేక ప్రవృత్తి:

ప్రాచారాధిపతి

జూను ౧ లేదీ చున్నా:

అక్కడినుంచి మనము. ఈక్రిందివిధమున ప్రవర్తించుచు:-

సద్గుణ, నిష్ఠ, గణితము, అక్షయము, మేధా, మొదలైనవి, వాన ప్రవృత్తులు, వ్య  
 వస్థ సామాను, వివరములు, పెన్సిల్లులు, ప్రాచుర్య, అలవస్థలు, కొయ్యసామాను, స్త్రీలసా  
 మాను, శేపులు, కేబిల్లు, స్వయం, పాపుకోర్లు, యాల్లు, యల్లీగ్ల సామాను. గాగ్గిముఖ్యము.  
 కొట్టలు, కేంద్రాల్లు, సంద్రాచులు, క్లిష్టలు, మోటారు వాహనములు, జైకిల్లు, బాగాగేలు.

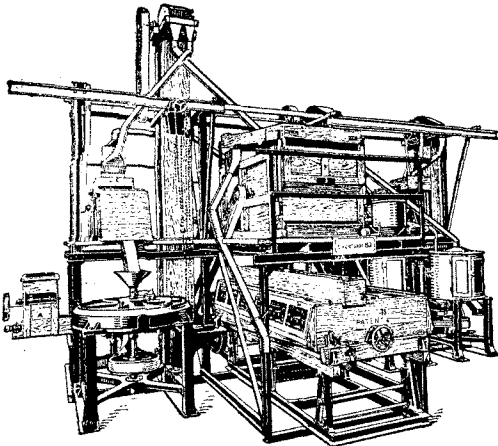
విడివిడిగా ప్రసక్తిచేయవలయు మానవసాధనము ప్రవర్తించు:-

లాలిములు, రాత్రులములు, రాత్రులములు, అలవస్థలు, కేబిల్లులను, గోట్టలను, లాలిములు, వ్య  
 వస్థ సామాను, పెన్సిల్లులు, ప్రాచుర్య, అలవస్థలు, కొయ్యసామాను, స్త్రీలసా  
 మాను, శేపులు, కేబిల్లు, స్వయం, పాపుకోర్లు, యాల్లు, యల్లీగ్ల సామాను. గాగ్గిముఖ్యము.  
 కొట్టలు, కేంద్రాల్లు, సంద్రాచులు, క్లిష్టలు, మోటారు వాహనములు, జైకిల్లు, బాగాగేలు.

ఇదిచాలా అద్భుతమైన ప్రవృత్తి ను సేకరించుచున్నాను సాధ్యమైనంత తక్కువవెలతున నిపుకొనవలసినది







మరియొకదానితోపనిలేని

## యల్లాక్, ఏ. వడ్లమరలు

మా "యల్లాక్" వడ్ల మరలు వడ్లమరల విద్యముచేయు పరికరములో అనేక సంవత్సరముల అనుభవ ఫలితముగా మా "యల్లాక్" వడ్లమరలు చేయబడినది. అది అన్నిరకముల విద్య మునకు పరిష్కారము. మా మరలు మంచి యంత్రములగు, యిరి శ్చులగు, హాచర్లగు, పార్టీలగులగు, జెల్లులగు మొదలైనవి గలవు. అవి నాటకమునకు పనిచేయును. ఆ మరలు వడ్లను కృత్ర ముచేయును, పొట్టు తీసివేయును, పొట్టు తీయలేని విద్యమునకు పిడ్లను మేలచేయును, విద్యయును తెల్లగా. పాలిపు చేయును, ఆ విద్యమునకు అక పోల పరికరమును. ఇది యంత్రము కూడా యిప్పుటి విద్యమునకు అనుకూలముగా పని చేసికొన వచ్చును. అందువల్ల మంచి తెల్ల విద్యము ఎక్కువగా తయారై చేయుటకు వీలగును.

వడ్ల కట్టడములు అక్కరలేదు. గట్టి మూలములనున్న మరలు పొడిగాయములకు పైకప్పున చాలును.

ప్రతి "యల్లాక్" వడ్లమరకూడా పూర్తిగా మా వస్తువులో స్థాపించబడును. అప్పుడు పూర్తిగా పరిష్కరించి ప్రతిభాగము బాగైన గుర్తు పెట్టబడును. మొదల దారి నంగతి తెలియకున్నను ఆ మరలు స్థాపించగలరు.

వివరములకు వ్రాయుడు.---

పాట్నీ అండు కో

చేరి పంపులకు, రిండిమరలను మొదలగువాటిని స్థాపించుకొనవారు  
61 కేమ్యునీస్ట్రీ, సికింద్రాబాదు.

## Patny & Co.

Stockists of Hand pumps, Flour mills etc etc.  
61 James Street, Secunderbad.

# డొర్రేగారి బలామృతము

ఉపయోగించుట వలన

బలహీనతను

హాగొల్తును

విడదలకు బలమునిచ్చి

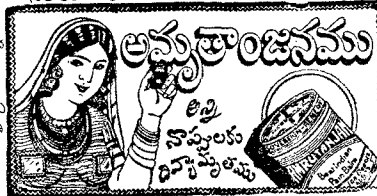
హృదయము కలిగించును

ఒకవార్షిక జేతల సహాయము  
హృదయమును బలమును  
మృత్యుచోటులందును తొలగించును

K. T. DORRÉ & Co.,

GIRGAUM, BOMBAY

నకలు నందులను చూచి మోసపోకుదు



హృదయ  
కన్నించు  
పరమార్థము  
నంటి

గోల్కొండ

మైద్రాబాదు

విజయవాడ

అనేకులచూచి  
అవస్థలను

సలువన సంవత్సర  
ముల బాధలను  
గాంచివన

గోవర్ధనదాసు, గోపాలదాసు, వర్మకుల, శ్రీహరియ్యలవారు మైద్రాబాదు వర్మకుల.

C No N 45

౧౯౧౭. ౧౦. ౧౩. ౧౯౧౭

STAMP